

ANTONELLA AVENA

Psicologa Clinica, laureata presso l'Università degli Studi dell'Aquila nell'anno accademico 2011/2012 e iscritta all'Ordine degli Psicologi dell'Abruzzo (Sez. A, n. 3576).

Nel corso della sua formazione professionale si è specializzata nell'ambito della Psicologia del Comportamento Alimentare e delle tecniche per la gestione dell'ansia, conseguendo inoltre la qualifica di Operatrice di Training Autogeno. È istruttrice di Mindful Eating MB-EAT e facilitatrice di Mindfulness, strumenti che integra nella propria attività professionale per promuovere una maggiore consapevolezza, il benessere psicologico e una relazione più equilibrata con sé stessi e con il cibo.

Negli anni ha maturato una significativa esperienza nel lavoro con persone che presentano disturbi del comportamento alimentare, ma anche con chi vive un rapporto complesso con il cibo, caratterizzato da restrizioni, senso di colpa, alimentazione emotiva o difficoltà nell'aderire e mantenere nel tempo percorsi nutrizionali e dietetici.

Svolge attività libero-professionale occupandosi di consulenza e sostegno psicologico per adolescenti e adulti, con particolare attenzione ai temi del benessere psicologico, della gestione delle difficoltà emotive e della promozione di stili di vita più consapevoli.

Collabora con diversi professionisti del territorio nella progettazione e realizzazione di iniziative dedicate alla prevenzione, alla sensibilizzazione e alla diffusione della cultura del benessere psicologico, promuovendo spazi di ascolto, consapevolezza e crescita personale.